Cité Seniors

Programme des activités

Septembre 2013 – Janvier 2014

Genève,
ville sociale et solidaire

www.ville-geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Horaires d'ouverture de Cité Seniors :

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 17h00
Le dimanche, de 11h00 à 17h00

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors est également :

- un espace d'accueil et d'écoute
- un lieu d'information et d'orientation sociale
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève*

* (Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h15)

Nouveau !

INFO SANTÉ : Le 1er mardi de chaque mois de 13h30 à 17h00, à Cité Seniors, **Guislaine Lejeune**, infirmière diplômée, est disponible pour répondre à tout questionnement sur votre santé : écoute, informations, prise de tension, contrôle de la glycémie ou autres petits conseils

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Ce programme est édité en août 2013, sous réserve d'éventuelles modifications.
Pour faciliter la lecture, les textes sont rédigés au masculin générique.

Sommaire

Journées à thème	3-10
Conférences - débats	11-15
Cours et ateliers	16-31
Echanges et rencontres	32-36
Visites et sorties culturelles	37-45
« Seniors d'ici et d'ailleurs »	46-50
Les dimanches de Cité Seniors	51-52
Expositions	53-54
Calendrier des activités	55-65

Le fil rouge du semestre

Le thème abordé, **Voyager, c'est rencontrer l'autre !**, nous concerne tous.

Sortir et regarder autour de soi, découvrir de nouveaux horizons qu'ils soient très éloignés ou relativement proches, rencontrer de nouvelles personnes, apprendre à connaître d'autres réalités, voilà ce que propose Cité Seniors ce semestre.

Pour bien vieillir, il est nécessaire d'avoir des projets, d'aller à la rencontre des autres. Les aînés ont tellement à transmettre qu'il faut profiter de toutes les occasions pour échanger des expériences.

Dans un monde en perpétuelle mutation et dont les changements sont souvent difficiles à comprendre, il est important de garder un esprit ouvert, curieux et de s'autoriser des remises en question. Les rencontres et les échanges sont bénéfiques pour favoriser une vie digne et pleine de satisfactions.

Le nouveau programme de Cité Seniors vous emmène donc sous d'autres cieux et je suis sûre que vous aurez beaucoup de plaisir à vous engager sur ce chemin de découvertes.

Cité Seniors est aussi un lieu d'information, un espace d'accueil et d'orientation et je souhaite vivement qu'il devienne pour vous le symbole d'une ville ouverte et accueillante pour tous les âges.

Esther Alder
Conseillère administrative

Journées à thème

« Voyager, c'est rencontrer l'autre ! »

Week-end des 2 et 3 novembre

Conférences, tables rondes, découverte, discussions, films, musique, danse

Voyager c'est bien sûr visiter des contrées inconnues ou découvrir des visages nouveaux. Mais c'est aussi, dans son propre pays, sa ville ou son quartier, apprendre à mieux connaître les différences et les cultures qui nous entourent. Le temps d'un week-end, partons sur les sentiers de la découverte de l'autre, en Suisse ou ailleurs

Samedi 2 novembre
« Le monde, moi et les autres »

10h00 – 10h30

Ouverture avec **Esther Alder**, Conseillère administrative

10h30 – 11h30

Table ronde : « Voyager, plus de mon âge ? »

Présentation de divers organisateurs de voyages orientés sur le public senior, favorisant la rencontre, la convivialité et la solidarité sociale

Avec le *Mouvement des aînés*, le *CAD*, le *magazine Générations plus* et l'agence *Nouvelle Planète*

11h30 – 12h30

Démonstration : « Organiser son voyage grâce à internet : c'est facile ! »

Réserver ses vacances sans sortir de chez soi : Quels sites ? Comment accéder à ce genre de service ?

Avec **José Paulo Neves**, *Unions Chrétiennes de Genève*

12h30 – 14h00

Collation : Spécialité de la Gruyère

Animé par **Héloise Heidi Fracheboud**, chanteuse de yodle romand a

« Voyager sans quitter la Suisse »

14h00 – 15h00

Entretien :
« Les Gens du voyage, la Suisse vue sous un autre angle » b

Avec **May Bittel**, Président de la *Mission tzigane* et membre fondateur du *Forum européen des Roms et des Gens du voyage*

15h00 – 16h00

Conférence : « Les chemins de la Poya »

Avec **François Rimme** et **Serge Rossier** du *Musée Gruérien*

16h00 – 16h30

Démonstration : « Danses et costumes folkloriques suisses »

Avec l'association *Le Feuilllu*

« Voyage au cœur des cultures de la Turquie » avec l'association *Esprit Nomade*

16h30 – 17h30

Lectures : « Découverte de la littérature contemporaine turque, de Nazim Hikmet à Elif Safak »

Partir à la rencontre des traditions anatoliennes à travers les poésies et les récits de plusieurs auteurs

Avec l'association *Atelier des cultures anatoliennes*

17h30 – 18h00

Conférence : « L'alévisme, une philosophie anatolienne »

Avec **Mustafa Kaya**, politologue c

L'alévisme, dont les origines remontent aux croyances telles que zoroastrisme et chamanisme, est une philosophie de vie humaniste pratiquée par de nombreux turcs genevois

18h30 – 21h30 Soirée conviviale

Repas : Spécialités turques, organisé par *l'Association culturelle des alévis de Genève*

Animé par **Ozan Cagdas** et ses musiciens d

Dimanche 3 novembre

Le voyage, fascination et expérience spirituelle

10h30 – 11h30

Présentations :

« Les mystères de la religion vaudou », philosophie et religion très répandue en Haïti

Avec **Damien François**, professeur et politologue

La dimension mystique intérieure de cette religion est très peu connue, nous vous invitons à sa découverte en compagnie d'un spécialiste en la matière

11h30 – 12h30

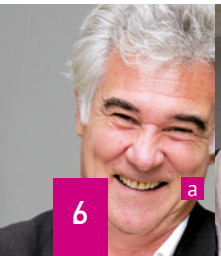
« Les Chamans d'Amazonie »

Avec **José Marin**, docteur en anthropologie et sociologue

Intermédiaires entre l'homme et les esprits de la nature, les chamans amazoniens sont plus nombreux que jamais. Alors que le tourisme chamanique est en pleine expansion, ils n'ont rien perdu de leur pouvoir

12h30 – 14h00

Brunch du dimanche avec spécialités haïtiennes


a

b

c

Les grands voyageurs racontent

14h00 – 15h00

Témoignage : « 38 ans de voyage grâce à Thalassa »

Avec **Georges Pernoud**, fondateur, producteur et présentateur depuis 38 ans du magazine Thalassa de *France 3* a

15h00 – 16h00

Témoignage : « Le grand reportage à travers le monde »

Avec **Michel Beuret**, journaliste français et grand reporter pour la *RTS* b

Voyage à la rencontre d'Haïti avec l'association *Esprit Nomade*

16h30 – 17h30

Lectures : « Contes et nouvelles d'Haïti : hommage à Mimi Barthélémy »

Avec **Eunide Gachoud**, conteuse

Contes et nouvelles emplis de sagesse, sources de précieux enseignements sur le monde rural, détenteur des valeurs culturelles et sacrées de ce pays

17h30 – 18h00

Atelier de danses haïtiennes

Avec **Carline Lacroix**, danseuse-chorégraphe, accompagnée de **T'doz** au tambour c

Les "Guédés", esprits des morts qui accompagnent le passage vers l'au-delà. Selon les croyances du vaudou, la vie continue après la mort

18h00 – 18h30

Apéritif de clôture

« Toi, moi et l'informatique »

Vendredi 18 octobre à 14h00

Journée de présentation ou d'ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

14h00 – 16h00

Conférence : « Facebook seulement pour les jeunes ? »

Trois anciens étudiants de la *Haute école de travail social (HETS)*, **Séverine Dougoud**, **Loïc Boujol** et **Daniel Blaser** viennent présenter ce réseau social tant controversé. A quoi sert-il ? Est-ce un nouveau mode de communication ?

Comment s'inscrire sur Facebook, à quoi devons-nous faire attention ?

Partageons ensemble les conclusions de leur travail

Entrée gratuite sans inscription

Atelier « Assistance téléphones portables »

A Cité Seniors

Mercredi 6 novembre de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h15

Petite collation à 12h00 à prix modique : croque-monsieur, salade

Atelier animé par **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen**, *Cité Seniors*, entourés d'un groupe d'étudiants de *l'Ecole de Culture Générale (ECG) Ella-Maillart*

Venir avec son téléphone portable

Entrée gratuite sans inscription

Atelier « @ssistance PC et tablettes numériques »

A Cité Seniors

Vendredi 22 novembre de 13h30 à 16h30

Atelier d'une ½ journée pour vous aider à installer de nouvelles applications sur votre ordinateur portable. Logiciels gratuits, mise à jour de votre PC, téléchargements d'antivirus gratuits, traitement de texte et bien d'autres conseils

Se familiariser avec sa nouvelle tablette tactile. Sélection d'un Wi-Fi, consultation d'une application annuaire téléphonique et bien d'autres fonctions

Venir avec son ordinateur portable et/ou sa tablette numérique

Entrée gratuite sans inscription

Conférences – débats

« Noël à Cité Seniors »

Dimanche 22 décembre

La fête de Noël de Cité Seniors se composera à nouveau d'un beau mélange de gastronomie, de musique et de danse

Dès midi, un repas de fête sera proposé et, à partir de 14h00, l'espace sera laissé à la danse avec l'orchestre **« Générations »** de **Jésus Garcia** qui nous fera « swinguer » jusqu'au soir a

12h00 – Repas

Réservation dès le 20 novembre, au 0800 18 19 20

Prix : CHF 25.- (paiement à *Cité Seniors*)

14h00 – Après-midi dansant

Entrée libre

« De l'économie à la prévoyance individuelle »

Deux cycles de conférences sur des thèmes actuels de l'économie mondiale et régionale ainsi que sur la prévoyance individuelle

De 14h30 à 16h00, les mercredis

« L'économie expliquée aux seniors »

18 septembre **Pour une économie sociale et solidaire**
Avec **Noémie Bullat**, chargée de partenariats chez *Aide et Action Suisse*

9 octobre **La Suisse et les échanges économiques avec ses partenaires**
Avec **Philippe Deturche**, professeur d'économie, *HETS Genève*

6 novembre **Regards sur les principales crises financières en Suisse et dans le monde**
Avec **Philippe Deturche**, professeur d'économie, *HETS Genève*

a

« Prévoyance, je planifie mon avenir »

Conférences et échanges avec **Fabrice Welsch**, responsable prévoyance et conseiller financier à la Banque Cantonale Vaudoise a

27 novembre **Comment organiser le financement de sa retraite ?**

18 décembre **Vivre à l'étranger ou en Suisse pour sa retraite ?**

15 janvier **L'assurance vie et le 2ème pilier**

29 janvier **L'obligation d'entretien et le financement d'une place en établissement médico-social (EMS)**

« Harmonie, bien-être et créativité au quotidien »

Cycle de conférences et exercices pratiques sur la santé et le bien-être intérieur avec **Helen Monnet**, relaxologue et coach en développement personnel b

De 11h00 à 12h30, les mardis

24 septembre **Conscience de soi et estime de soi**
Bien se connaître permet une meilleure estime de soi

8 octobre **Qu'avons-nous à apprendre des philosophies orientales ?**
Bouddhisme et taoïsme, une vision différente du monde

29 octobre **La méditation, une discipline simple accessible à tous**
La méditation requiert à la fois le dépassement de certains à prioris et une grande régularité de pratique

12 novembre **Comment se relaxer simplement par le souffle ?**
Le « yoga des souffles » ou pranayama est une technique naturelle et facile d'utilisation

10 décembre **De la solitude créatrice au quotidien**
Comment transformer une solitude subie en solitude assumée, voire choisie ?

14 janvier **La retraite, un temps pour l'art du voyage**
Comment découvrir d'autres horizons et s'ouvrir l'esprit, en évitant quelques écueils ?

28 janvier **Rédiger ses mémoires : un vrai retour sur soi-même**
Ecrire, c'est parler en se taisant : apprivoiser le silence et s'en faire un allier pour revivre le passé au présent

« Vivre ensemble »

Cycle de conférences qui invite à découvrir la richesse de la diversité des cultures qui compose l'humanité ainsi qu'à reconnaître l'autre dans ses différences

De 11h00 à 12h30, les jeudis

10 octobre **De l'inégalité parmi les hommes vue par un citoyen de Genève du 18ème siècle**
Avec **Christian Delécraz**, a
assistant conservateur au
Musée d'ethnographie de Genève

31 octobre **La diversité culturelle et la mondialisation**
Avec **José Marin**, b
docteur en anthropologie et sociologue

21 novembre **Les communautés étrangères à Genève**
Avec **Catherine Salla**,
responsable de l'association *Esprit Nomade*

12 décembre **L'origine de l'Homme**
Avec **Ninian Hubert van Blyenburgh**, c
docteur en sciences,
biologiste et anthropologue

30 janvier **Mixité sociale et culturelle : vivre ensemble**
Avec **Hanna Slisinska-Eckert**,
consultante en communication interculturelle

« Les visiteurs du mercredi »

Rencontres et discussions avec des personnalités, animées par **Daniel Vaillant**, *Cité Seniors*

De 17h30 à 19h30, les mercredis

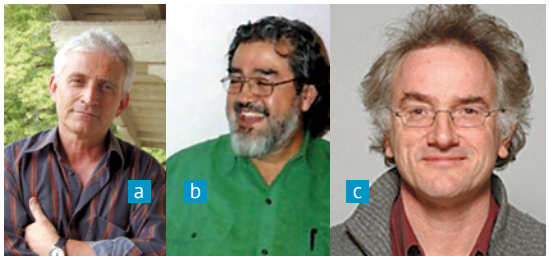
25 septembre **Nicolas Wadimoff** présente « **Aisheen** »
chroniques de Gaza
Projection en présence du réalisateur

2 octobre **Le bruit de mon silence**
Film documentaire de **Daniel Calderon**
sur la vie de **Michel Viala**
Projection en présence de l'artiste
et du réalisateur

6 novembre **A la découverte de l'Alaska**
Avec **Sébastien Dos Santos Borges**,
explorateur et aventurier

4 décembre **Alexandre Tharaud** ou « **Le Temps dérobé** »
Plongée dans la vie d'un des plus
grands pianistes actuels
Un film documentaire de
Raphaëlle Aellig Régnier,
projection en présence de la réalisatrice

15 janvier **Médecins sans frontières, la Syrie au cœur du problème**
Avec **Laurent Sauveur**,
directeur de la communication
à *Médecins Sans Frontières (MSF)*



Cours et ateliers

Journée de présentation et d'inscriptions

Vendredi 20 septembre de 9h00 à 18h30

9h00

Café et croissant offert

Introduction à la journée

9h00 – 12h00

- Inscription aux cours d'informatique (cyber café et bibliothèque)

9h00 – 10h00

- Nutridanza (sous-sol)

9h30 – 10h00

- Rencontres scientifiques (espace rez-de-chaussée)

10h00 – 11h00

- Danse ethno helvétique (sous-sol)

11h00 – 12h00

- Zumba Gold (sous-sol)
- Chants populaires (espace rez-de-chaussée)
- Initiation au modélisme ferroviaire (salle 1er étage)

12h00 - 13h30

Casse-croûte à prix modique

13h30 – 14h30

- Initiation à la Bande dessinée (espace rez-de-chaussée)

14h30 – 15h30

- Atelier « Chant, guitare & enregistrement » (espace rez-de-chaussée)
- Initiation à la musique classique (salle 1er étage)

15h30 – 16h30

- Origami (espace rez-de-chaussée)

16h30 – 17h30

- Nordic Walking (espace rez-de-chaussée)
- Atelier de sculpture et modelage (sous-sol)

17h30 – 18h30

- Improvisation théâtrale (espace rez-de-chaussée)

Clôture des cours et ateliers

Vendredi 24 janvier 2014 à 10h30

Buffet canadien : chacun amène sa spécialité !

Annoncez-vous auprès de Nadine Rogivue (0800 18 19 20)

Les inscriptions seront prises à la fin de chaque présentation. Aucune pré-inscription ne pourra être effectuée. Le règlement de la participation se fait en espèces, le jour de l'inscription

Programme des cours et ateliers

Inscriptions, dès le vendredi 20 septembre
Renseignements au 0800 18 19 20

Ateliers « Chant, guitare et enregistrement » a

Avec **Paco Chambi**, guitariste professionnel ayant une longue expérience dans l'accompagnement de chanteurs, dans la direction musicale de groupes et également formé aux techniques d'enregistrement. *www.pacochambi.com*

Horaire Mardi de 9h00-13h00

Dates Septembre : 24 / Octobre : 1, 15 et 29
Novembre : 5 et 12

Lieu Les 3 premières sessions auront lieu à Cité Seniors, les 3 dernières dans le Home Studio de Paco Chambi

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 14h30 à 15h30

Initiation à la Bande dessinée b

Avec **Eric Buche**, auteur de bandes dessinées

Faire se succéder des images pour raconter un moment du quotidien, un souvenir, un rêve ou un trait d'humour, telle est la force de la bande dessinée. Ce cours vous propose de créer votre propre bande dessinée à travers quelques techniques simples et spontanées

Horaire Mardi de 9h30 à 11h00

Dates Septembre : 24 / Octobre : 1, 8, 15 et 29
Novembre : 5, 12, 19 et 26
Décembre : 3

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 13h30 à 14h30

Improvisation théâtrale c

Avec **Fausto Borghini,** comédien-improvisateur et les autres membres de la *Compagnie Du Bord*

Basés sur des exercices de narration, d'interprétation et de mime, c'est par leur aspect ludique que ces cours permettent de développer la confiance en soi, l'expression en public, l'écoute de l'autre, en faisant également travailler la mémoire et l'imaginaire

Horaire Mardi de 14h00 à 15h30

Dates Septembre : 24 / Octobre : 1, 8, 15, 22 et 29
Novembre : 5, 12, 19 et 26
Décembre : 3 / Janvier : 21

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 17h30 à 18h30

Danse ethno helvétique d

Avec **Isabelle Fauchez**, professeur de danse et de rythmique

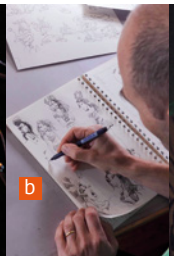
Partir à la découverte des traditions suisses à travers ses danses, ses musiques, ses costumes et son artisanat

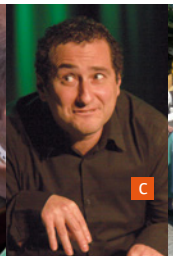
Horaire Vendredi de 9h00 à 10h30

Dates Septembre : 27 / Octobre :4, 11 et 18
Novembre : 8, 15, 22 et 29
Décembre : 6 et 13 / Janvier : 10 et 17

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 10h00 à 11h00





Initiation à la Musique classique

Avec **Judith Taylor**, musicienne

Atelier de découverte de la musique classique autour du programme des concerts du dimanche au Victoria Hall. Ouvert à tous, également sans billet de concert !

Horaires Jeudi de 15h00 à 16h00

Dates Les dates seront disponibles dès le 20 septembre pendant la journée de présentation

Participation Atelier gratuit sans inscription

Présentation Vendredi 20 septembre de 14h30 à 15h30

Découverte de l'aéromodélisme a

Les membres du *Versoix Model Club*, école d'aéromodélisme sont heureux de vous accueillir pour vous faire découvrir et partager leur passion qui est de faire voler toute sorte d'engins radiocommandés

L'initiation se réalisera en double commande, accompagnée de moniteurs confirmés

Horaires Mercredi de 13h30 à 16h30

Dates Octobre : 2 et 9
(*en cas de mauvais temps d'autres dates seront proposées aux inscrits*)

Participation Atelier gratuit. Places limitées. Inscriptions obligatoires auprès de Nadine Rogivue à Cité Seniors dès le 20 février

Lieu Terrain de l'école d'aéromodélisme situé chemin du Creuson, Route de Sauverny à Versoix. Un minibus pourra être affrété pour chacune des deux dates. Si vous n'avez pas de moyen de transport, merci de le préciser lors de votre inscription

Origami b

Avec **Evelyne Christen,** passionnée d'origami

Le terme japonais origami vient du verbe ORU (plier) et du nom KAMI (papier). C'est l'art de reproduire par une succession de plis un modèle naturel, de créer une forme imaginaire ou un objet décoratif. Nous réaliserons ensemble de petites boîtes, des cartes de vœux, des boules et autres objets décoratifs et utiles, uniquement avec du papier

Horaire Mercredi de 14h00 à 15h30

Dates Novembre : 6,13, 20 et 27
Décembre : 4, 11 et 18
Janvier : 8, 15 et 22

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 15h30 à 16h30

Nutridanza : danse & poésie c

Avec **Stéphanie Metzger del Campo**, danseuse-médecin

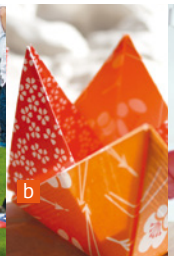
Cet atelier combine l'improvisation de la danse avec des exercices de conscience corporelle, d'éveil des sens et de développement de la perception

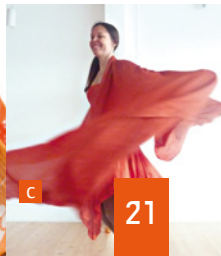
Horaire Mercredi de 16h00 à 17h30

Dates Octobre : 9 et 16 / Novembre : 13, 20 et 27
Décembre : 4, 11 et 18 / Janvier : 8 et 15

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 9h00 à 10h00





Rencontres scientifiques a

Venez assouvir votre curiosité avec l'équipe du **Musée d'histoire des sciences**, à l'occasion de 3 rencontres sur les thèmes suivants :

1. La tête dans le ciel
Un moment d'astronomie au MHS à travers instruments anciens et outils modernes

2. Histoire du vide, de l'horreur antique à la météorologie
Expériences pour illustrer la découverte et l'utilisation du vide, des premiers baromètres aux hémisphères de Magdebourg

3. A la découverte des mondes minuscules
Petite histoire des microscopes et de l'optique

Horaire	Jeudi de 10h30 à 12h00
Dates	Octobre : 31 Novembre : 7 et 14
Lieu	Musée d'histoire des sciences (128 rue de Lausanne)
Participation	CHF 30.- pour les 3 ateliers. Règlement directement au musée avant la 1ère rencontre
Présentation	Vendredi 20 septembre de 9h30 à 10h00

Initiation au modélisme ferroviaire b

Avec **Eric Barrelet**, *Cercle ferroviaire de Genève*

Découvrez l'utilisation des différentes échelles de réduction, initiez-vous aux systèmes analogiques et digitaux et réalisez des travaux pratiques sur maquettes

3 sessions théoriques auront lieu à Cité Seniors et 7 sessions pratiques auront lieu dans les locaux de l'association au Petit-Lancy

1. Sessions théoriques

Horaire	Mercredi de 14h00 à 16h30
Dates	Octobre : 9, 16 et 30
Lieu	Cité Seniors

2. Sessions pratiques

Horaire	Mercredi à partir de 15h00
Dates	Novembre : 6, 13 et 20 Décembre : 4 et 11 Janvier : 15 et 22
Lieu	Au local de l'association (Chemin de la Caroline 18, Petit-Lancy)
Participation	CHF 75.-
Présentation	Vendredi 20 septembre de 11h00 à 12h00

a

b

Sculpture - Modelage a

Avec **Monique Sandoz**, sculptrice céramique

Association Les Créateliers

Vos 10 doigts et un peu de terre, un couteau de potier ou peut-être un laminoir, une spatule ou un estèque, un pinceau trempé dans l'englobe ou l'émail, plus un zeste d'imagination et la magie du feu fera le reste

Horaire Jeudi de 10h30 à 12h30

Dates Octobre : 3, 10, 17 et 31
Novembre : 7, 14, 21 et 28
Décembre : 5, 12 et 19 / Janvier : 9

Lieu Au local de l'association (14, rue du Léman)

Participation CHF 75.-
Une participation liée au poids des sculptures sera demandée (CHF 5.- par kilo à la sortie du four)

Présentation Vendredi 20 septembre de 16h30 à 17h30

Chants populaires

Avec **Sylviane Baillif,** pianiste et directrice de chœurs

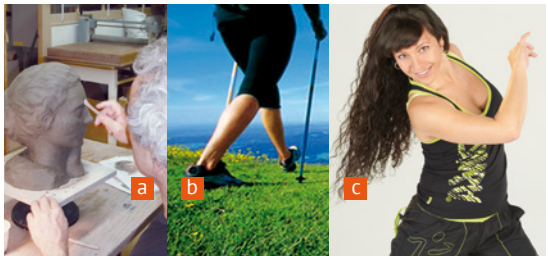
Un voyage en chansons d'ici et d'ailleurs, pour le plaisir de chanter ensemble et prendre le temps de s'accorder…

Horaire Mercredi de 11h15 à 12h30

Dates Octobre : 2 et 16 / Novembre : 6 et 20
Décembre : 4 et 18

Participation Atelier gratuit sans inscription

Présentation Vendredi 20 septembre de 11h00 à 12h00



Nordic Walking b

Avec **Valérie** et **Isabelle**, monitrices de *Gymnastique Seniors*

Pratiquer avec d'autres, au bord du lac, cette marche énergique d'origine nordique dont les vertus régénératrices sont universellement reconnues

Horaire Avec **Isabelle** tous les mercredis
de 14h30 à 15h45
Sauf : 23 octobre, 18 et 25 décembre 2013 et le 1er janvier 2014

Avec **Valérie** tous les jeudis
de 14h30 à 15h45
Sauf : 24 octobre, 19 et 26 décembre 2013 et le 2 janvier 2014

Participation CHF 65.- (inscription auprès de *Gymnastique Seniors* au 022 345 06 77)

Présentation Vendredi 20 septembre de 16h30 à 17h30

Zumba Gold c

Avec **Raquel Pinazo Torres**, professeur de zumba

La Zumba Gold est une série de programmes de fitness spécialement conçus pour utiliser les rythmes des danses latines et musiques du monde et les mettre à la portée de personnes actives plus âgées

Horaire Vendredi de 11h00 à 11h45

Dates Septembre : 27 / Octobre : 4, 11, 18
Novembre : 8, 15 et 22
Décembre : 6, 13 et 20 / Janvier : 10 et 17

Participation CHF 75.-

Présentation Vendredi 20 septembre de 11h00 à 12h00

Cours informatiques

Inscription obligatoire pour tous les cours
Renseignements au 022 418 53 55 ou 0800 18 19 20
auprès de **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen,**
Cité Seniors

Vendredi 20 septembre 2013

Inscriptions des cours dès 9h00

NOUVEAU

Cours d'initiation avec tablette iPad (Apple)

A l'Espace Zell, rue du Beulet 7-9 (poste du Beulet)

De 13h30 à 16h30

Avec **Damien Gilomen** et **Philippe Demierre**, *Cité Seniors*

Aucun pré requis à ce cours

Découverte de l'iPad, présentation de l'appareil (boutons, manipulations), choisir son Wi-Fi, utilisation d'applications, prendre et visualiser des photos, surfer sur Internet et bien d'autres petites astuces. Nous mettons à disposition les tablettes lors du cours

Cours 1 : Mardi 24 septembre

Cours 2 : Mardi 1 octobre

Cours 3 : Mardi 7 janvier

Participation : CHF 20.- par cours

Cours « Créer son blog » (site web personnel)

NOUVEAU

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les vendredis 1, 8 et 15 novembre

De 13h30 à 15h30

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 2), avoir un intérêt à créer un blog (présentation association, hobby...), avoir un compte Gmail

Présentation et description d'un blog, premiers pas de création avec Blogger, modification de l'aspect, ajout d'articles, photos, commentaires

Participation : CHF 60.- par cours

Cours « Découverte de l'informatique » (niveau 1)

Lieux de formation :

Espace Zell (EZ). 7-9 rue du Beulet (poste du Beulet)

Avec **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen**

A : 25, 27 septembre et 2 octobre (**EZ**, de 09h00 à 12h00)
B : 4, 9 et 11 octobre (**EZ**, de 09h00 à 12h00)
C : 30 octobre, 1 et 8 novembre (**EZ**, de 09h00 à 12h00)
D : 22, 27, et 29 novembre (**EZ**, de 09h00 à 12h00)
E : 8, 10 et 15 janvier (**EZ**, de 09h00 à 12h00)

Participation : CHF 60.- (par session)

Cours d'initiation à Internet « Web, le mode d'emploi » (niveau 2)

A Cité Seniors (CS), rue de Lausanne 62

Avec **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen**, *Cité Seniors*

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 1)

F : 16, 18, 30 octobre et 1 nov. (**CS**, de 09h00 à 12h00)
G : 8, 13,15 et 20 novembre (**CS**, de 09h00 à 12h00)
H : 4, 6, 11 et 13 décembre (**CS**, de 09h00 à 12h00)
I : 10, 15, 17 et 22 janvier (**CS**, de 09h00 à 12h00)

Participation : CHF 80.- (par session)

Cours « Apprendre à personnaliser Windows 7 »

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Avec **Pascal Bujard**, formateur

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 1 et 2)

Session A : 21 et 28 novembre de 13h30 à 16h30

Session B : 14 et 21 janvier de 13h30 à 16h30

Participation : CHF 40.- par session

Cours d'initiation « La photo numérique avec Picasa »

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis de 13h30 à 16h30

Avec **Bernard Pasche**, formateur

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 1 et 2)

Classement de photos, fichiers et dossiers. Découvrir à l'aide de logiciels gratuits les différentes étapes du traitement des images avec Picasa et Photofiltre

Session A : 8, 15, 29 octobre, et 5 novembre

Session B : 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre

Participation : CHF 80.-

Cours d'initiation au logiciel de photo numérique Gimp (niveau avancé)

A l'Espace Zell, rue du Beulet 7-9 (poste du Beulet)

Les lundis 14 et 28 octobre, et les 4, 11, 18 et 25 novembre de 9h30 à 11h30

Avec **Charly Meyer**, formateur

Installation du logiciel Gimp sur l'ordinateur et apprentissage des actions de base : découverte des programmes Red Eye, Photo Story 3

Transfert des photos sur l'ordinateur depuis l'appareil photo

Utilisation de plusieurs photos pour réaliser un panorama

Les participants reçoivent un CD avec les logiciels et des fichiers photos pour les exercices

Participation : CHF 100.-

« Venez vous faire tirer le portrait »
Atelier de photos passeports

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les jeudis 17 octobre et 9 janvier, de 9h30 à 12h00

L'atelier photo de l'*Espace Zell* vous prend en photo et vous repartez avec un tirage couleur

Atelier gratuit

Graver vos disques vinyles sur CD

Dès le mardi 3 septembre

A l'Espace Zell 7-9 rue du Beulet (poste du Beulet)

Tous les mardis et jeudis de 14h00 à 16h00 (sauf pendant les vacances scolaires)

Venez avec vos vieux disques vinyles. Un bénévole spécialement formé à cette tâche vous montrera comment transférer vos vieux disques vinyles sur un CD-ROM ou une clef USB

Atelier gratuit

Créer son arbre généalogique

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis 12 et 19 novembre de 13h30 à 16h30

Avec **Pascal Bujard**, formateur

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 1 et 2)

Connaître ses racines en utilisant le logiciel gratuit Family Tree Builder, créer votre propre arbre généalogique. Vos parents, arrières grands-parents et oncles ne seront plus des inconnus !

Participation : CHF 40.- pour la session

Cours « Trucs et astuces »

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis matin de 10h00 à 12h00

Huit petits ateliers pour compléter vos connaissances informatiques

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows (niveau 1/2)

1 **Comment utiliser sa clef USB**
Session A : 24 septembre / session B : 17 décembre
Comment utiliser une clé USB pour classer ses documents, sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre

2 **Mon courrier avec Word 2010**
Session C : 1 octobre / session D : 29 octobre
Une approche ludique pour écrire une lettre type à mon entourage et aux administrations.
Soyez à l'aise avec la mise en page de Word en quelques heures

3 **Apprendre à organiser un voyage avec Internet**
Session E : 15 octobre / session F : 21 janvier
Visualiser et imprimer son trajet avec Google Maps, réserver son hôtel avec Booking, visualiser sa situation par Internet

4 **Comment vendre et acheter des objets sur Internet**
Session G : 12 novembre / session H 10 décembre
Comprendre le site *www.anibis.ch* afin de vendre sa voiture ou acheter un chaton adorable !

Participation : CHF 20.- par session

Echanges et rencontres

Réseau d'échange de savoirs et de services gratuits !

Réseau permettant les **échanges de services et de compétences** entre personnes désirant faire des rencontres. Ces échanges se font **sans aucune rémunération**

Soutien dans vos déplacements (poste, médecin, courses, promenades, coiffeurs) ou autres interventions ponctuelles (informatique, soins aux animaux et plantes, petites réparations , aide à la rédaction)

Tous les mardis entre 14h00 et 15h00, une permanence est tenue par les membres du réseau, les bénévoles ou usagers de Cité Seniors. C'est également l'occasion de faire des rencontres et de partager un moment convivial

Pour participer à ce réseau, il suffit de déposer pendant la permanence du mardi, une offre ou une demande qui seront ensuite inscrites sur le panneau prévu à cet effet dans les locaux de Cité Seniors

En collaboration avec le troc social coordonné par l'Unité d'action communautaire St-Jean-Servette (Ville de Genève)

« Zoom sur votre vie quotidienne »

Espace de parole qui vous permettra d'échanger et de partager vos ressources et vos questions sur des thèmes de la vie quotidienne, en présence d'un médecin, d'un psychologue ou d'un travailleur social

Un mardi par mois, de 12h00 à 14h00 à Cité Seniors, suivi d'une collation offerte aux participants

La participation est libre, gratuite et sans réservation

17 septembre	**Je dors mal et n'arrive pas à me reposer** Avec la participation d'**Irina Constantinescu**, neurologue, spécialiste du sommeil et **Sophie Schwartz**, psychologue
15 octobre	**J'ai fréquemment des oublis, cela me fait peur** Avec la participation du **Dr Aditya Sant**, médecin gériatre
5 novembre	**J'aimerais trouver des amis car je me sens seul** Avec la participation du **Dr Italo Simeone** psychiatre, psychothérapeute et gérontologue
3 décembre	**A la retraite depuis peu je suis perdu** Avec la participation de **Maryvonne Gognalons-Nicolet** Dr. ès lettres et sciences humaines, psychologue
21 janvier	**Mon médecin ne m'écoute pas et ne comprend pas mes problèmes** Avec le **Dr Nadir Boumendjel**, médecin gériatre

« Le Café des aidant-e-s »
Se faire aider quand on aide

Le proche aidant est une personne qui s'occupe d'un membre de sa famille ou de son entourage lorsque celui-ci, à cause de l'âge ou pour des raisons de santé, a besoin d'une assistance pour les gestes du quotidien, à domicile ou en institution

Le café des aidants offre un partage d'expériences ainsi qu'une mise en commun des solutions trouvées pour faire face aux difficultés rencontrées, et permet de donner du sens au vécu de chacun

Le café des aidants est ouvert à toutes les personnes qui sont ou ont été proches aidants. Chacun est libre de s'exprimer ou simplement d'écouter

La participation est gratuite et sans inscription

Les cafés ont lieu un samedi par mois, de 9h30 à 11h00, à *Cité Seniors*.

Dates **21 septembre**
19 octobre
16 novembre
14 décembre
18 janvier 2014

Pour tout renseignement, une permanence téléphonique est ouverte tous les matins du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00, au 0800 18 19 20 (appel gratuit)

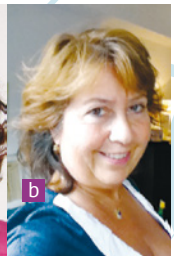
« Les Cafés Sexologiques »

Si vous avez envie de parler librement et ouvertement de sexualité entre hommes et femmes, venez participer à nos débats animés par deux sexologues, la **Dr Juliette Buffat** a et **Marie-Hélène Stauffacher** b

Les cafés ont lieu **un mardi par mois, de 19h00 à 20h30, à Cité Seniors**

La participation est libre, gratuite et ouverte à tous

3 septembre	**Exhibitionnisme et voyeurisme : un duo inséparable ?**
8 octobre	**Où commence l'infidélité pour vous ?**
12 novembre	**Les grands-parents ont-ils droit à une vie sexuelle ?**
3 décembre	**Les effets du désir d'enfant sur la sexualité**
14 janvier	**Médicaments et sexualité : Effets bénéfiques et effets indésirables**



« Les Cafés Couples »

Animés par le **Dr Juliette Buffat**, médecin-psychiatre, sexologue et thérapeute de couple depuis 25 ans et son mari **Jean-Marie Bourgeois**, ingénieur-conseil a

Les cafés couples ont lieu **un mardi par mois, de 19h00 à 22h00, à Cité Seniors**

Pour améliorer votre relation de couple et renforcer la qualité de votre lien, pour échanger avec d'autres couples, en écoutant et partageant vos aspirations mutuelles, pour développer votre complicité et votre intimité amoureuse

La participation est libre et gratuite et les couples de tous les âges sont les bienvenus !

17 Septembre	**Comment réussir ses vacances en couple ?**
15 Octobre	**Comment être de bons grands-parents ?**
19 Novembre	**Favoriser une écoute mutuelle respectueuse en cas de désaccord**
17 Décembre	**Comment préserver votre couple de l'emprise familiale ?**
21 Janvier	**Couples et familles recomposées : Comment vivre son nouveau couple et se faire accepter par les enfants de l'autre ?**

Visites et sorties culturelles

Inscriptions

Le nombre de places étant limité, il est important de s'inscrire auprès de **Nadine Rogivue** à *Cité Seniors* (0800 18 19 20)

Pour permettre à un plus grand nombre de participer à ces visites, chaque personne peut s'inscrire **au maximum à deux visites** pour chaque catégorie de sorties et sera mise en liste d'attente pour les autres

Merci de vous annoncer en cas d'absence pour permettre à un autre senior de participer

« A la découverte de... »

Proposé par Cité Seniors et le Centre d'animation pour retraités de l'Hospice Général (CAD)

De 14h00 à 17h00, les lundis

30 Septembre	**Visite du Grand-Lancy** b Avec **Martine Degli Agosti** Rendez-vous : devant la Mairie de Lancy (tram 15 arrêt « Lancy-Mairie »)
7 octobre	**Parcours du Mont-Blanc** Avec **Joseph Deschenaux** Rendez-vous : dans le jardin de Notre-Dame, côté gare

Participation gratuite

a

b

« L'envers du décor »

Des visites guidées au travers des coulisses des lieux culturels de la ville

Les musées et les théâtres comme on n'a jamais eu l'occasion de les découvrir. Un programme de visites organisé par le *Service de la promotion culturelle de la Ville de Genève*

17 septembre **Musée de l'Ariana** a
Visite guidée à travers les espaces insolites du Musée de l'Ariana, normalement fermés au grand public
10h00 – 11h30
Hall d'accueil de l'entrée principale,
Avenue de la Paix 10

1er octobre **Théâtre Am Stram Gram**
Visite des coulisses et du décor en lien avec la première création de l'année « Le hibou, le vent et nous »
14h00 – 15h30
Hall d'accueil du théâtre,
Route de Frontenex 56

3 octobre **Bibliothèque de Genève** b
La Bibliothèque de Genève nous dévoile son histoire et ses réserves
14h00 – 15h30
Hall d'entrée de la bibliothèque,
Uni Bastions, place de l'Université 3

14 novembre **Musée d'histoire naturelle** c
Visite commentée des ateliers de taxidermie et de décoration
14h00 – 15h30
Hall d'accueil de l'entrée principale,
Route de Malagnou 1

Inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

Participation gratuite

a

b

c

« Les entrailles de la ville »

Un programme de visites guidées organisé par Cité Seniors

Découvrez les dessous des lieux de notre quotidien, dont certains traversent en ce moment de grands bouleversements

Les visites ont lieu même en cas de mauvais temps. Soyez habillés et chaussés confortablement !

Certaines de ces sorties ne sont pas adaptées aux personnes à mobilité réduite pour des raisons de sécurité ou d'accessibilité. Merci de votre compréhension

18 septembre **Croisière sur le Rhône** a
(Genève - Verbois - Genève)
13h45 - 17h15

Rendez-vous : Quai des Moulins

Tarif :
AVS : CHF 11.-
(*présentation d'un justificatif nécessaire*)
Non AVS : CHF 15.-
Règlement en espèces, sur place, avant l'embarquement

26 septembre **Chantier du CEVA** b
14h00 - 17h00

Rendez-vous :
Le rendez-vous vous sera précisé à l'inscription

Tarif : Gratuit

3 octobre **Chantier de la Tranchée de Vésenaz**
10h30 - 12h00

Rendez-vous :
83 route de Thonon à Vésenaz
(Devant les installations de chantier)

Tarif : Gratuit

Sécurité : Toutes les précisions vous seront fournies lors de votre inscription

30 octobre **Chantier de la Gare Cornavin** c
15h30 - 17h00

Rendez-vous :
Devant l'Hôtel de Montbrillant, place du Reculet
(Devant l'entrée de Douanes)

Tarif : Gratuit

Sécurité : Toutes les précisions vous seront fournies lors de votre inscription

31 octobre **Visite du jet d'eau** d
9h00 - 10h00

Rendez-vous :
Quai Gustave-Ador, jetée des Eaux-Vives

Tarif : Gratuit

a

b

c

d

7 novembre **Usine d'incinération des Cheneviers**
14h00 - 15h30

Rendez-vous :
Route de Verbois 40 à Aire-la-Ville
(A l'accueil de l'usine)

Tarif : Gratuit

21 novembre **Aéroport international de Genève**
14h00 - 15h30

Rendez-vous :
un plan d'accès vous sera remis
lors de votre inscription

Tarif : Gratuit

Sécurité :
- Se munir d'une pièce d'identité
- Ne pas prendre avec vous des objets tels que couteaux, ciseaux, etc...

28 novembre **Transports publics genevois (TPG)**
14h00 - 15h15

Rendez-vous :
1 Route de la Chapelle au Grand-Lancy
(Tram : Arrêt ligne 12 « Bachet-de-Pesay »)

Tarif : Gratuit

Inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20.

« Découvrir Genève autrement »

Proposé par Cité Seniors et *l'association* ***Esprit Nomade*** a

Rencontrer différentes communautés vivant à Genève et échanger sur la richesse de leur histoire, littérature, peinture, musique, langue, danse. Les communautés locales haïtienne, iranienne, chinoise, marocaine et afghane, vous convient à la découverte d'une Genève riche en surprises

1er rendez-vous :
Samedi 5 octobre de 14h00 à 16h00

Visite Haïtienne : Mwen conten wè nou !

Connaissez-vous les twoubadou, kompa et bosmétal ? La tradition picturale capoise vous intéresse ? La communauté haïtienne de Genève se fera un plaisir de partager sa magnifique culture avec vous

Dates des rendez-vous suivants :

Vendredi 11 octobre

Samedi 12 octobre

Vendredi 1er novembre

Samedi 9 novembre

La communauté visitée et le lieu de rendez-vous seront disponibles le mois précédant la date de la visite

Inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

Participation gratuite

a

« D'un musée à l'autre », un sentier culturel

Visites proposées par Cité Seniors en collaboration avec *Genève Rando*, selon le projet du *Service de la promotion culturelle de la Ville de Genève*

D'un musée à l'autre, le promeneur pénètre dans la splendeur d'un quartier qui respire encore la grandeur des temps passés. Villas de maîtres, arbres centenaires et témoins de l'émergence de la Genève internationale ponctuent les 4 parcours

Ce 1er Sentier culturel proposé à Genève, organisé en 4 parcours, vous fera découvrir une sélection de curiosités dans le quartier des Nations et ses alentours

Les vendredis :

27 septembre **Du Jardin Botanique** a **au Musée des Suisses dans le Monde**
14h00 – 16h00

Rendez-vous :
Restaurant Le Pyramus du Jardin Botanique

Tarif musée : CHF 6.-
(à partir d'un groupe de 10 personnes)
Visite guidée par *Genève Rando*

4 octobre **Du Jardin Botanique au Musée d'histoire des Sciences**
14h00 – 16h00

Rendez-vous :
Restaurant Le Pyramus du Jardin Botanique

Tarif musée : Gratuit
Visite guidée par *Genève Rando*

11 octobre **De la chaise de la Place des Nations au Musée international de la Croix-Rouge** b **en passant par le chemin de l'Ariana**
14h00 – 16h00

Rendez-vous :
Sous la chaise de la Place des Nations

Tarif musée : AVS CHF 7.-
(*présentation d'un justificatif nécessaire*)
Non AVS CHF 15.-
Le tarif comprend un audio guide
Visite guidée par *Genève Rando*

18 octobre **De la chaise de la Place des Nations aux coulisses de son Palais** c
15h00 – 16h30

Rendez-vous :
sous la chaise de la Place des Nations
Se munir d'une pièce d'identité

Tarif musée : CHF 10.-
(groupe dès 20 adultes)
Visite guidée par *Cité Seniors*
et un guide du Palais des Nations

Inscription à Cité Seniors au 0800 18 19 20

a

b

c

«Seniors d'ici et d'ailleurs»

Le programme «Seniors d'ici et d'ailleurs» est mis sur pied pour répondre aux besoins des personnes âgées migrantes. Il propose des éléments d'information, d'orientation, d'intégration à la cité, de formation et de loisirs

Venez découvrir d'autres cultures et rencontrer des personnes d'ici et d'ailleurs **le mercredi matin**

Cours de français

De 9h30 à 11h00, tous les **mercredis**, du 18 septembre au 22 janvier 2014 (sauf vacances scolaires).

Cours destiné aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse à l'âge adulte (migration tardive)

En complément des cours de français, la Croix-Rouge genevoise propose un programme d'activités variées destiné aux seniors migrants en recherche d'intégration, accessible durant toute l'année

Inscriptions : **Nicole Renaud Zurbriggen**, Croix-Rouge genevoise, 022 304 04 04, le mardi 10 septembre et le jeudi 12 septembre de **14h00 à 16h00** à la Croix-Rouge genevoise, salle B, route des Acacias n°5

Prix annuel : CHF 10.-

Carrefour international

On the first Wednesday of every month, meet and get-together with Geneva based former international civil servants and their friends, **14h00 to 16h00 – September 4th, October 2nd, November 6th, December 4th, January 8th**

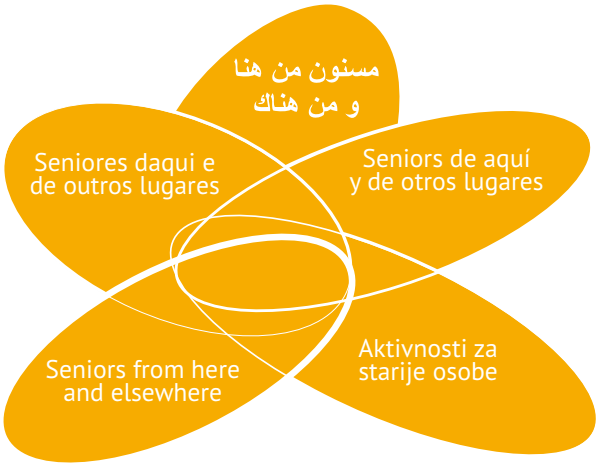
Join us for coffee at *Cité Seniors*

Rencontres le premier mercredi de chaque mois pour les anciens fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs amis, de **14h00 à 16h00 – 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 8 janvier**

Rejoignez-nous à Cité Seniors

Information : **Odette Foudral**, AAFI-AFICS, bureau A-265, Palais des Nations, 1211 Genève 10.

E-mail : aafi-afics@unog.ch ou *Cité Seniors*, 0800 18 19 20



« Voyage sur la route du thé et le chemin des oliviers »

Une sélection de 8 films documentaires qui nous transportent au cœur de l'Asie, là où le thé prend naissance et s'achemine selon des parcours séculaires. Nous voyagerons aussi à la rencontre de l'olivier, cet arbre mythique, symbole de la méditerranée, qui a forgé la culture des peuples des régions qu'il habite

De 11h00 à 12h30, les mercredis

Sur la route du thé :

3 documentaires réalisés par **Michel Noll** et **Weiping Zhou**

11 septembre **« Au royaume de l'or vert »** (2007), 52 min.
Les six légendaires montagnes de thé, dans la région de Xishuangbanna. Nous sommes près des forêts vierges subtropicales dans le Sud-Ouest de la Chine. C'est ici que commence notre voyage au pays du thé.
Le film sera suivi, **à partir de 12h00**, d'une dégustation de thé a

25 septembre **« Au cœur de Shangri-La »** (2008), 52 min.
Des caravanes pouvant compter jusqu'à trois cents bêtes sont chargées de l'or vert. Elles vont affronter vingt chaînes de montagnes et devoir traverser quatre puissants fleuves dont le Yang-tsé et le Mékong b

9 octobre **« Sur le toit du monde »** (2007), 52 min.
Nous voilà engagés sur le chemin du toit du monde, à Lhassa, but final de notre voyage sur la route du thé. Cette ville est en même temps une plateforme d'échanges entre la Chine et l'Inde, de part et d'autre de l'Himalaya c

Sur la route des oliviers :

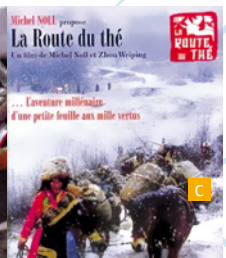
5 documentaires réalisés par **Albert Knechtel**

30 octobre **« L'olivier en terre sainte »** (2012), 52 min.
La route des Oliviers fait étape en Terre Sainte, à la rencontre des trois religions incarnant les enjeux liés à l'olivier dans cette partie de la Méditerranée.
Le film sera précédé, **à partir de 11h00**, d'une rencontre avec **Michel Noll**, coréalisateur et producteur des 2 séries

13 novembre **« Au royaume des oliviers »** (2012), 52 min.
Sur la route des oliviers, l'Andalousie nous révèle les secrets d'une réussite économique oléicole exemplaire

a

b


Michel NOLL présente
La Route du thé
Un film de Michel Noll et Zhou Weiping
... l'aventure millénaire d'une petite feuille aux mille vertus
LA ROUTE DU THÉ
c

27 novembre **« Le duel des géants »** (2012), 52 min.
L'Espagne et l'Italie contrôlent à elles seules 70% du marché mondial de l'huile d'olive. Les enjeux planétaires de l'agro-alimentaire au travers de la guerre commerciale hispano-italienne

11 décembre **« L'huile, la mafia et la nouvelle Sicile »** (2012), 52 min.
Comment les oléiculteurs siciliens tentent de se débarrasser du crime organisé et de la main mise de la mafia sur le marché de l'huile d'olive

15 janvier **« Oliveraies en mer Egée »** (2012), 52 min.
La route nous emmène en mer Egée, sur l'île grecque de Lesbos, en face des rives de l'Anatolie. La culture de l'olivier comme trait d'union entre les Grecs et les Turcs

Les dimanches de Cité Seniors

Petite restauration de 11h00 à 13h30

De 14h00 à 17h00

8 septembre **Nicolas Tankoff** ouvre le bal

15 septembre **Yodle**
Avec **Héloïse-Heïdi Fracheboud** et son accordéon

22 septembre **Parfums bulgares**
Avec **Gergana Kusheva** accompagnée par **Yavor Dobrev** et **Ivaylo Dimitrov**

29 septembre **Maria Mettral** lit **Nancy Huston** a

6 octobre **On danse à Cité Seniors**
Avec **Lucyan Kirsling**

13 octobre **« Pat la Gadji »** & Compagnie
Musique et danses tziganes b

20 octobre Récital **Maria De La Paz** et ses musiciens c

27 octobre **Véritable Tango argentin**
Luis Semeniuk Mathias Ernst, et **Rolo Medina**

3 novembre **Journée à thème :**
Le voyage, fascination et expérience spirituelle
Conférences, témoignages, lectures, danse

10 novembre **Doumé** visite la belle chanson française d

17 novembre **Tabou, comme au temps du cinéma muet**
Avec Laurent Jaquet piano percussions
Fanny Balmer flûte clarinette
Xavier Martinez violon youkoulélé

24 novembre	**Antwork** a Voyage au cœur du jazz, de la musique de films et autres plaisirs Avec **Leïla Kramis Olivier Magistra, Guillaume Terrail, Angelo Acocella**
1er décembre	**Tankoff** vous fait danser
8 décembre	**Les Amis de Georges** Hommage à **Georges Brassens** Avec **Fernand Clerc, Jean-Yves Petiot** et **Diego Fernandez**
15 décembre	**« Matita de Romero » Flamenco** b **Manuel Carmona** chant, **Etienne Mayerat** guitare, **Maud Brülart** danse, **Marta Themo** percussion, cajon
22 décembre	**On fête Noël avec** Le Groupe **Générations** de **Jesus Garcia**
5 janvier	**Tankoff** fête 2014
12 janvier	**Théâtre, Récits de femmes** c de **Dario Fo** & **Franca Rame** Une production de *La Comédie de Genève* & du *Théâtre Spirale*
19 janvier	**Amanda Cepero & Narciso Saùl** Chanson de Cuba et d'ailleurs
26 janvier	**Vous avez dit Classique ?** Avec **Luis Semeniuk** piano, **Marie-Jeanne Sunier** violon, **Mario Castaneda** cello interprètent Mozart, Haydn et Bethoveen

Expositions

« Le temps du rêve »

Peintures des Aborigènes d'Australie, en collaboration avec le *Musée d'ethnographie de Genève (MEG)*

Du 24 septembre au 18 novembre

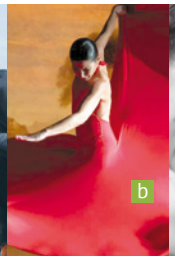
Cette exposition présente une facette de la riche activité artistique des Aborigènes du nord de l'Australie qui impriment, à travers leurs peintures sur écorce, la trace de leur existence et de leurs valeurs

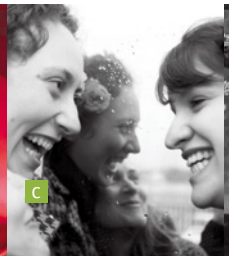
La production picturale aborigène plonge ses racines dans près de 60'000 ans d'histoire. Elle est, de ce fait, la plus ancienne tradition artistique connue, sans pour autant avoir, jusque récemment, joui d'une pleine reconnaissance dans l'histoire de l'art

Vernissage le mardi 24 septembre à 18h00

18h15	**La peinture des Aborigènes d'Australie : entre passé et présent** Avec **Roberta Colombo Dougoud**, conservatrice département Océanie du *Musée d'ethnographie de Genève*
18h45	**Apéritif**

Entrée libre





« Carnet de voyage »

Du 28 novembre au 27 janvier 2014

Exposition de dessins tirés des œuvres de **Buche**, bédéiste genevois, qui nous montre comment le voyage peut être traité dans la bande-dessinée

Vernissage le jeudi 28 novembre à 18h00

18h15	**De Töppfer à Buche**, voyage dans la bande dessinée Avec **Ariel Herbez**, spécialiste de la bande dessinée et journaliste
18h45	**Apéritif**

Entrée libre

Calendrier des activités

Retrouvez toutes les activités de Cité Seniors classées par dates !

Les pages suivantes vous offrent une vision chronologique du programme

Les points de couleur renvoient aux rubriques répertoriées en bas de page. La numérotation se rapporte aux pages concernées par l'activité

Septembre

Mardi 3
- Ouverture du cours : « Gravez vos disques vinyles sur cd » p.30
- Rencontre : « Exhibitionnisme et voyeurisme » p.35

Mercredi 4
- Première rencontre dans le cadre de « Carrefour international » p.47

Dimanche 8
- Danse : Nicolas Tankoff p.51

Mercredi 11
- Film : « Au royaume de l'or vert » p.48

Dimanche 15
- Concert : « Yodle » p.51

Mardi 17
- Rencontre : « Comment réussir ses vacances en couple ? » p.36
- Sortie culturelle : « Musée de l'Ariana » p.38
- Groupe de discussion : « Je dors mal et n'arrive pas à me reposer » p.33

Mercredi 18
- Conférence : « Pour une économie sociale et solidaire » p.11
- Parcours découverte : « Croisière sur le Rhône » p.40

Vendredi 20
- Journée spéciale : « Présentation des cours et ateliers du semestre et inscriptions » p.16

Samedi 21
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.34

Dimanche 22
- Concert : « Parfums bulgares » p.51

Mardi 24
- Ouverture de l'Atelier : « Chant, guitare et enregistrement » p.18
- Ouverture de l'Atelier : « Initiation à la bande dessinée » p.18
- Ouverture du cours : « Improvisation théâtrale » p.19
- Ouverture du cours : « Initiation avec tablette Ipad » p.26
- Cours : « Comment utiliser sa clé USB » p.31
- Conférence : « Conscience de soi et estime de soi » p.12
- Exposition : « Le temps du rêve » vernissage p.53

Mercredi 25
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session A) p.27
- Film : « Au cœur de Shangri-La » p.48
- Rencontre : « Aisheen », film documentaire p.15
- Ouverture de l'atelier : « Nordic walking » p.25

Jeudi 26
- Parcours découverte : « Chantier du CEVA » p.40

Vendredi 27
- Ouverture du cours : « Danse ethno helvétique » p.19
- Ouverture du cours : « Zumba gold » p.25
- Sortie culturelle : « Du Jardin botanique au Musée des Suisses dans le monde » p.44

Dimanche 29
- Lecture : « Maria Mettral lit Nancy Huston » p.51

Lundi 30
- Parcours découverte : « Visite du Grand-Lancy » p.37

Octobre

Mardi 1
- Cours : « Mon courrier avec Word 2010 » p.31
- Sortie culturelle : « Théâtre Am Stram Gram » p.38

Mercredi 2
- Ouverture de l'atelier : « Découverte de l'aéromodélisme » p.20
- Rencontre : « Le bruit de mon silence », film documentaire p.15
- Ouverture de l'atelier : « Chants populaires » p.24

Jeudi 3
- Parcours découverte : « Chantier de la tranchée de Vésenaz » p.41
- Ouverture du cours : « Sculpture - modelage » p.24
- Sortie culturelle : « Bibliothèque de Genève » p.38

Vendredi 4
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session B) p.27
- Sortie culturelle : « Du Jardin botanique au Musée d'histoire des sciences » p.45

Samedi 5
- Sortie culturelle : « Découvrir Genève autrement » p.43

Dimanche 6
- Danse : Lucyan Kirsling p.51

Lundi 7
- Parcours découverte : « Parcours du Mont Blanc » p.37

Mardi 8
- Conférence : « Qu'avons-nous à apprendre des philosophies orientales ? » p.13
- Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (session A) p.29
- Rencontre : « Où commence l'infidélité pour vous ? » p.35

Mercredi 9
- Film : « Sur le toit du monde » p.49
- Conférence : « La Suisse et les échanges économiques » p.11
- Ouverture du cours : « Nutridanza : danse et poésie » p.21
- Ouverture de l'atelier : « Initiation au modélisme ferroviaire » p.23

Jeudi 10
- Conférence : « De l'inégalité parmi les hommes » p.14

Vendredi 11
- Sortie culturelle : « Découvrir Genève autrement » p.43
- Sortie culturelle : « De la Place des Nations au CICR » p.45

Samedi 12
- Sortie culturelle : « Découvrir Genève autrement » p.43

Dimanche 13
- Concert : « Pat la Gadji » p.51

Lundi 14
- Ouverture du cours : « Initiation au logiciel de photos Gimp » p.29

Mardi 15
- Cours : « Apprendre à organiser un voyage avec Internet » p.31
- Groupe de discussion : « J'ai fréquemment des oublis, cela me fait peur » p.33
- Rencontre : « Comment être de bons grands-parents ? » p.36

Mercredi 16
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session F) p.28

Jeudi 17
- Ouverture du cours : « Atelier de photos passeports » p.30

Novembre

Vendredi 1
- Ouverture du cours : « Créer son blog » p.27
- Sortie culturelle : « Découvrir Genève autrement » p.43

Samedi 2
- Journée à thème : « Le monde, moi et les autres » p.3

Dimanche 3
- Journée à thème : « Le voyage, fascination et expérience spirituelle » p.6

Mardi 5
- Groupe de discussion : « J'aimerais trouver des amis car je me sens seul » p.33

Mercredi 6
- Journée spéciale : « Assistance téléphones portables » p.9
- Conférence : « Regard sur les principales crises financières » p.11
- Rencontre : « A la découverte de l'Alaska » p.15
- Ouverture de l'atelier : « Origami » p.21

Jeudi 7
- Parcours découverte : « Usine d'incinération des Cheneviers » p.42

Vendredi 8
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session G) p.28

Samedi 9
- Sortie culturelle : « Découvrir Genève autrement » p.43

Dimanche 10
- Concert : « Doumé », chanson française p.51

Mardi 12
- Rencontre : « Les grands-parents ont-ils droit à une vie sexuelle ? » p.35
- Cours : « Comment vendre et acheter des objets sur Internet » p.31
- Conférence : « Comment se relaxer simplement par le souffle ? » p.13
- Ouverture du cours : « Créer son arbre généalogique » p.30

Vendredi 18
- Sortie culturelle : « De la Place des Nations aux coulisses de son Palais » p.45
- Conférence : « Facebook seulement pour les jeunes ? » p.8

Samedi 19
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.34

Dimanche 20
- Concert : « Recital Maria De La Paz » p.51

Dimanche 27
- Concert : « Véritable Tango argentin » p.51

Mardi 29
- Conférence : « La méditation, une discipline simple et accessible à tous » p.13
- Cours : « Mon courrier avec Word 2010 » p.31

Mercredi 30
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session C) p.27
- Parcours découverte : « Chantier de la gare Cornavin » p.41
- Film : « L' olivier en terre sainte » p.49

Jeudi 31
- Conférence : « La diversité culturelle et la mondialisation » p.14
- Ouverture de l'atelier : « Rencontres scientifiques » p.22
- Parcours découverte : « Visite du jet d'eau » p.41

Mercredi 13
- Film : « Au royaume des oliviers » p.49

Jeudi 14
- Sortie culturelle : « Musée d'histoire naturelle » p.39

Samedi 16
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.34

Dimanche 17
- Concert : « Tabou, comme au temps du cinéma muet » p.51

Mardi19
- Rencontre : « Favoriser une écoute mutuelle » p.36

Jeudi 21
- Parcours découverte : « Aéroport international de Genève » p.42
- Conférence : « Les communautés étrangères à Genève » p.14
- Ouverture du cours : « Windows 7 » (session A) p.28

Vendredi 22
- Journée spéciale : « Assistance PC et tablettes numériques » p.9
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session D) p.27

Dimanche 24
- Concert : « Antwork », jazz p.52

Mardi 26
- Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (session B) p.29

Mercredi 27
- Film : « Le duel des géants » p.50
- Conférence : « Comment organiser le financement de sa retraite ? » p.12

Jeudi 28
- Parcours découverte : « Transports public genevois » p.42
- Exposition : « Carnet de voyage » vernissage p.54

Décembre

Dimanche 1
- Danse : Nicolas Tankoff p.52

Mardi 3
- Rencontre : « Les effets du désir d'enfant sur la sexualité » p.35
- Groupe de discussion : « A la retraite depuis peu, je suis perdu » p.33

Mercredi 4
- Rencontre : « Le temps dérobé », film documentaire p.15
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session H) p.28

Dimanche 8
- Concert : « Hommage à Georges Brassens » p.52

Mardi 10
- Cours : « Comment vendre et acheter des objets sur Internet » p.31
- Conférence : « De la solitude créatrice au quotidien » p.13

Mercredi 11
- Film : « L'huile, la mafia et la nouvelle Sicile » p.50

Jeudi 12
- Conférence : « L'origine de l'Homme » p.14

Samedi 14
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.34

Dimanche 15
- Concert : « Matita de Romero » Flamenco p.52

Mardi 17
- Cours : « Comment utiliser sa clé USB » p.31
- Rencontre : « Comment préserver votre couple de l'emprise familiale ? » p.36

Mercredi 18
- Conférence : « Vivre à l'étranger ou en Suisse pour sa retraite » p.12

Dimanche 22
- Repas-danse : « Noël à Cité Seniors » p.10 et 52

Janvier

Dimanche 5
- Danse : Nicolas Tankoff p.52

Mercredi 8
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session E) p.27

Vendredi 10
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session I) p.28

Dimanche 12
- Théâtre : « Récits de femmes » p.52

Mardi 14
- Conférence : « La retraite, un temps pour l'art du voyage » p.13
- Ouverture du cours : « Windows 7 » (session B) p.28
- Rencontre : « Médicaments et sexualité » p.35

Mercredi 15
- Rencontre : « Médecin sans frontières, la Syrie au cœur du problème » p.15
- Conférence : « L'assurance vie et le 2ème pilier » p.12
- Film : « Oliveraies en mer Egée » p.50

Samedi 18
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.34

Dimanche 19
- Concert : « Amanda Cepero et Narcisso Saùl », Chanson de Cuba p.52

Mardi 21
- Cours : « Apprendre à organiser un voyage avec Internet » p.31
- Groupe de discussion : « Mon médecin ne m'écoute pas et ne comprend pas mes problèmes » p.33
- Rencontre : « Couples et familles recomposées » p.36

Vendredi 24
- Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers » p.17

Dimanche 26
- Concert : « Vous avez dit Classique ? » p.52

Mardi 28
- Conférence : « Rédiger ses mémoires : un vrai retour sur soi-même » p.13

Mercredi 29
- Conférence : « L'obligation d'entretien et le financement d'une place en EMS » p.12

Jeudi 30
- Conférence: « Mixité sociale et culturelle: vivre ensemble » p.14

Cité Seniors

62 rue de Lausanne - 28 rue Amat
1202 Genève

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch
www.seniors-geneve.ch

Edité par le Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4

Conception graphique : **LUNIC**
Impression : Atar

Août 2013